

课程思政背景下大学生心理健康教育教学 内容体系的构建

朱韩兵

宿州学院音乐学院, 安徽 宿州 234000

DOI:10.61369/EIR.2025070014

摘要: 在课程思政建设全面推进与《“健康中国2030”规划纲要》深入实施的双重背景下, 大学生心理健康教育需坚守“心理育人”的历史生命。从相关政策依据以及“课程思政”的育人逻辑、道德内化的心理逻辑和协同育人等理论出发, 指出当前大学生心理健康教育课程教学存在课程思政元素融入缺乏内涵式融合逻辑、“心育”与“德育”协同育人机制割裂、课程思政视角下心理健康教育评价机制缺失等问题。在此基础上, 针对心理健康教育内容的相关专题, 挖掘其课程思政元素, 构建课程思政背景下大学生心理健康教育教学内容体系。

关键词: 课程思政; 心理健康教育; 教学内容体系; 建构

Construction of A Teaching Content System for Mental Health Education for College Students under the Background of Curriculum-Based Ideological and Political Education

Zhu Hanbing

School of Music, Suzhou University, Suzhou, Anhui 234000

Abstract: Against the dual backdrop of the comprehensive advancement of curriculum-based ideological and political education and the in-depth implementation of the "Healthy China 2030" Plan Outline, mental health education for college students must uphold its historical mission of "psychological nurturing." Drawing from relevant policy foundations, as well as theories such as the educational logic of "curriculum-based ideological and political education," the psychological logic of moral internalization, and collaborative education, this paper identifies several issues in the current teaching of mental health education courses for college students. These include a lack of in-depth integration logic for incorporating elements of curriculum-based ideological and political education, a disjointed collaborative education mechanism between "psychological nurturing" and "moral education," and the absence of an evaluation mechanism for mental health education from the perspective of curriculum-based ideological and political education. Building on this analysis, the paper explores relevant topics within mental health education content, excavates their elements of curriculum-based ideological and political education, and constructs a teaching content system for mental health education for college students within the context of curriculum-based ideological and political education.

Keywords: curriculum-based ideological and political education; mental health education; teaching content system; construction

引言

随着社会转型的加剧, 大学生面临的学业压力、就业焦虑等心理问题与价值迷茫、信念动摇等思想问题相互交织, 传统以“问题干预”为核心的高校心理健康教育难以应对大学生成长的现实需求, 急需“心理培育+价值引领”的双重育人模式。《高等学校学生心理健康教育指导纲要》强调“实现育心与育德相统一”,^[1]既是高校心理健康教育工作对立德树人根本任务的时代回应, 也是实现从心理健康教育到心理育人理念转向的本质要求。大学生心理健康教育属于大德育范畴, 是对传统德育的丰富和拓展。它强调运用心理健康教育理论和方法, 最终达到对大学生群体的价值引领。^[2]课程思政作为一种全新的综合教育理念, 进一步完善了传统思想政治教育工作,

课题信息: 课程思政背景下大学生心理健康教育课程教学改革研究, 项目编号: szxy2022jyxm34。

作者简介: 朱韩兵 (1980.06—), 男, 安徽枞阳人, 硕士, 教育学副教授, 研究方向: 主要从事学前教育及大学生心理健康教育方面的教学工作。

通过全员全过程全课程育人，将思想政治教育元素有机融入各学科课程，实现知识传授、价值引领和能力培养的有机统一。^[9]大学生心理健康教育应不断融入课程思政理念，在课程思政指导下，重构心理健康教育课程教学内容体系，充分发挥心理育人功能。

一、政策与理论依据

（一）政策依据

近年来，国家层面出台了有关“课程思政”和“大学生心理健康教育”的系列政策文件，构建了宏观上的制度框架，为课程思政背景下大学生心理健康教育内容体系的构建提供了根本遵循。《高等学校课程思政建设指导纲要》提出“要结合不同学科专业的特点，深入挖掘课程蕴含的思想政治教育元素，将其融入教学全过程”，明确要求心理健康教育课程需强化理想信念、家国情怀等价值引领。^[4]《“健康中国2030”规划纲要》将“加强学校心理健康教育”与“强化思想道德教育”并列纳入国民健康战略，凸显二者融合的战略意义。^[5]2023年《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》进一步明确“推动心理健康教育与思想政治教育深度融合，强化价值引领”，要求教学内容需兼顾心理调适技能培养与正确价值观塑造。^[6]上述政策文件逐步明确了心理健康教育作为思政教育重要内容的定位，心理健康教育成为大思政教育的应有之义，形成了“思政引领心理育人”的政策导向，为大学生心理健康教育内容体系的重构指明核心方向。

（二）理论依据

1. “课程思政”的育人逻辑

课程思政要求将思想政治教育元素有机融入各学科课程，构建显性教育与隐性教育相结合的育人体系。习近平总书记在全国高校思想政治工作会议上特别强调，“要坚持把立德树人作为中心环节，把思想政治工作贯穿教育教学全过程，实现全程育人、全方位育人”。“其他各门课都要守好一段渠，种好责任田，使各类课程与思想政治理论课同向同行，形成协同效应。”^[7]作为一种“大思政”理念，“课程思政”意味着所有课程都要发挥育人责任和功能，形成育人合力。大学生心理健康课程与思想政治课程教学都应以“立德树人”为出发点，在“课程思政”理念的统领下，实现大学生思想政治素质的提升。

2. 道德内化的心理逻辑

品德是“个人依据一定的道德行为准则行动时所表现出来的某些稳固的特征，它是个性中具有道德评价意义的核心部分”。^[8]提升大学生的道德素质，就是将社会主流价值观内化为个体的内在品德，提升大学生的道德修养，必须遵循道德内化的心理逻辑，从道德认知、道德情感、道德评价和道德行为四个方面入手。如瑞士心理学家皮亚杰和美国心理学家柯尔伯格从道德认知的角度关注个体道德发展规律，其研究成果揭示了个体道德认知能力随年龄变化的规律，为大学生品德教育提供了重要的心理学依据。^[9]因此，大学生思想政治教育应与心理健康教育相互协作，以心理学和心理健康理论作为道德教育的理论基础。

3. 协同育人的理论逻辑

协同育人是指在教育领域中，不同主体（如高校、企业和政府部门等）基于共同的育人目标，通过资源整合、优势互补、责任共担、利益共享的方式，形成系统性和网络化的协同关系，共同参与人才培养全过程的教育模式。^[10]该理论强调不同育人要素的有机整合与功能互补，课程思政的价值引领与心理健康教育的人格培育作为两大核心育人要素，其融合需通过教学内容的系统重构，实现“1+1>2”的育人效果。心理健康教育与思想政治教育的目标一致性理论为内容融合提供实践依据。二者在指导思想、理论基础、教育内容和方式方法等方面虽存在差异，但其最终目标均为促进大学生全面发展，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，实现教育个体功能与社会功能的有机统一。

二、大学生心理健康教育课程思政存在的问题

（一）课程思政元素融入缺乏内涵式融合逻辑

当前，多数高校心理健康教育过程中课程思政融入停留在表面，未能形成内涵式的融合逻辑。主要表现在以下几方面：一是思政元素融入生硬，表现为简单口号式内容，多数是为了课程思政而课程思政，忽略了思政元素是为教学目标服务，同时缺乏与心理健康和心理素质发展的内在关联；二是融合深度不足，未能挖掘心理健康主题与思政元素的深度契合，比如，在讲解心理健康教育课程的“自我意识”内容时，仅停留在心理特质分析，未能实现“个人价值与社会价值统一”的价值引领；三是融合性缺失，不同章节的思政元素缺乏逻辑衔接，未能形成贯穿全程的价值引领主线，导致学生难以在心理成长中实现价值认同的逐步深化。这种表层化融合无法发挥协同育人效果，从而降低心理健康教育课程的育人效果。

（二）“心育”与“德育”协同育人机制割裂

大学生心理健康课程教学内容设计普遍存在“心理培育”与“价值引领”割裂的现象，背离了心育与德育协同育人的初衷。一方面，部分教学活动将心理健康教育等同于“心理问题干预”，聚焦于心理症状的识别与调适，忽视价值引领内容，导致学生缺乏正确价值观的指引，难以从根本上解决深层次心理困扰；另一方面，部分心理健康教育过度强调思政元素，弱化心理调适技能的系统性教学，使得课程失去心理健康教育的核心属性，无法满足学生的实际心理需求。

（三）课程思政视角下心理健康教育评价机制缺失

心理健康教育课程内容体系的评价机制存在一定偏差，未建立课程思政与心理教育融合的评价机制和评价体系。当前，大学生心理健康教育课程评价多聚焦于心理健康知识和技能的掌握程度，如通过理论测试评估学生对心理健康等理论知识的记忆和掌

握情况，忽视对价值认同与心理品质提升的评估，如“在心理实践中践行社会主义核心价值观的表现”等均未纳入评价体系；另一方面，评价方式较为单一，以终结性评价为主，过程性评价缺失，缺乏对学生在课程学习过程中思想转变和心理成长的过程性评价。相对于知识和能力而言，情感、态度和价值观的转变更适用于过程性评价。由于过程性评价的缺位，导致大学生心理健康教育目标的实现与否难以进行有效评估，从而弱化课程建设与实施效果。

三、课程思政背景下大学生心理健康教育内容体系的建构

大学生心理健康教育属于通识课程模块，为公共必修课，面向全体新生开设，基本教学内容包括以下主题：心理健康概述、大学生人格、大学生自我意识、大学生人际交往、大学生情绪管理和压力应对、大学生恋爱和大学生生命教育等。在课程思政理念指导下，旨在通过“心理内容+思政元素”的内涵式融合，在原有知识技能型的教学内容基础上，着重开发并挖掘教学主题的课程思政元素，围绕政治认同、家国情怀、文化素养、道德修养等方面优化课程思政内容供给，系统进行社会主义核心价值观教育、法治教育、劳动教育和中华优秀传统文化教育，在此基础上构建课程思政背景下大学生心理健康教育内容体系。

（一）大学生心理健康概述

本主题核心是帮助学生理解心理健康的内涵、标准及重要性，在此基础上挖掘思政元素，实现“个人心理成长”与“国家责任担当”的有机结合。该主题主要围绕以下内容开展课程思政元素的开发。一是心理健康的科学内涵，结合“健康中国”战略解读心理健康对个人发展与国家建设的重要意义；二是大学生心理发展阶段特征，融入“青年兴则国家兴”的价值引领，明确新时代大学生的心理发展任务与使命担当；三是常见心理问题的识别与预防，引导学生树立科学的心理健康观，破除对心理问题的偏见和误解，培养理性精神，客观看待自身心理状态的科学素养，积极倡导“尊重科学、崇尚理性”的社会风尚；四是大学生心理咨询与辅导，引导学生树立“主动求助”的观念，既对自己负责，也是为社会作贡献。通过该主题教学，帮助学生建立“心理健康与价值追求相统一”的科学认知。

（二）大学生自我意识

自我意识是个体对自身的认知与评价，精准的自我认知是大学生找准成长方向、实现个人价值的关键。结合国家对大学生立志服务国家和社会的要求，挖掘思政元素。一是自我价值感的培育，融入“自信自强”的思政元素，引导学生客观评价自我，发掘自身潜力，以自信的态度迎接生活和学习的各种挑战；二是身份认同的深化，强化“新时代大学生”的身份认知，明确个人成长与民族复兴的内在关联，主动将个人成长融入国家建设大局。三是在自我认知中渗透责任意识，引导学生认识到“自我”不仅是独立的个体，更是国家和社会的未来。

（三）大学生人格

人格是个体稳定的心理特征总和，健全人格是大学生成长成

才的核心品质。结合国家对大学生养成高尚道德人格的要求，挖掘其中的思政元素。一是品德修养的塑造，将人格健全与品德培育相结合，强调诚信、友善、责任、担当等优良品质是健全人格的核心内涵。二是抗挫折能力的培养，针对大学生面临的学业和就业等压力，鼓励“坚韧不拔、自强不息”的奋斗精神。三是集体主义的养成，在人格发展中渗透集体主义精神，引导学生认识到个人人格的完善离不开集体环境。培养学生的团队协作意识，让健全人格成为融入社会、服务集体的重要支撑。

（四）大学生情绪管理与压力应对

情绪管理与压力应对是大学生心理健康的核心能力，良好的情绪调控能力能帮助学生在学习、生活中保持稳定状态，更好地承担成长与发展的责任。结合积极心理学与“担当精神”培育的要求，挖掘思政元素。其内容主要涵盖：一是情绪的产生机制与核心类型，引导学生认识情绪对个人成长与社会交往的影响；二是负面情绪调适技巧，如正念冥想、合理情绪疗法，形成平和理性的心态，帮助学生以健康心态面对挫折；三是压力管理与转化，通过压力量表测评引导学生科学认知压力，学会将学业、生活等压力转化为成长动力；四是情绪表达与社会责任，引导学生在情绪表达中兼顾他人感受，培养共情能力与社会责任感。

（五）大学生人际交往

人际交往是大学生融入集体、适应社会的重要能力，和谐的人际关系不仅能提升心理幸福感，更能为未来服务社会、开展协作奠定基础。结合国家“构建和谐社会”的理念，挖掘思政元素。一是社会主义核心价值观，将人际交往与社会主义核心价值观中的“友善”“诚信”“和谐”相结合，引导学生在交往中尊重他人、理解他人、帮助他人。二是包容协作精神，针对大学生人际交往中可能出现的矛盾冲突，挖掘“包容和协作”的思政元素。引导学生认识到，包容的心态、良好的沟通能力是协作的前提。培养学生尊重差异和换位思考的意识，为团队协作积累经验。三是社会责任，将人际交往能力与社会责任相连接，引导学生通过良好的人际互动践行社会责任。

（六）大学生恋爱心理

恋爱是大学生成长过程中可能面临的情感课题，健康的恋爱观不仅关乎个人心理健康，更关乎未来家庭幸福和社会稳定。结合国家对大学生积极向上的恋爱观的要求，挖掘思政元素。一是积极婚恋观引导，渗透“尊重、忠诚、责任”的恋爱价值观，引导学生树立以感情为基础、以责任为支撑的健康恋爱观；二是实现个人学业和成长与爱情的平衡，引导学生认识到，恋爱是生活和成长过程中的一部分，而非全部，应优先保障学业和个人成长；三是家庭责任与社会担当衔接，从恋爱观延伸到家庭责任，引导学生认识到，健康的恋爱是未来幸福家庭的基础，而家庭和谐关乎社会稳定。

（七）大学生生命教育

生命教育要引导学生敬畏生命、珍惜生命、实现生命价值，是落实立德树人根本任务的重要内容。结合国家对大学生“热爱生活、敬畏生命”的需求，挖掘思政元素。一是将生命价值与家国情怀相融合，引导学生认识到，生命的价值不仅在于个人的幸

福,更在于为国家和社会创造价值。二是培育对生命的敬畏之心,传递“生命至上”的理念,引导学生敬畏自己和他人的生命,珍惜生命就是对家庭负责、对社会负责、对国家负责。三是挫折中的生命韧性培育:针对大学生可能因学业、情感等挫折产生的生命困惑,挖掘“坚韧不拔”的思政元素。通过分析逆境中坚守希望、实现自我的案例,引导学生在挫折中正视生命的意义,培养“不向困难低头”的抗挫折意识,同时主动寻求希望,让生命在磨砺中绽放光彩。

四、结语

课程思政背景下大学生心理健康教育教学内容体系的建构,

是落实立德树人根本任务,实现心理育人与思政育人协同发展的核心举措。在实施过程中,需依托“双素养”师资队伍、协同化资源整合的保障机制,确保内容体系有效落地。未来,还需持续深化融合理论研究,结合数字化时代大学生思想心理发展新特征,不断优化融合教学内容与形式。同时,不断加强大学生心理健康教育课程思政差异化研究,积极探索并挖掘个性化的课程思政元素,针对不同专业学生的职业发展需求与价值引领重点存在差异,体现课程内容与专业的适配性,实现精准育人。

参考文献

- [1]中共教育部党组.《高等学校学生心理健康教育指导纲要》[Z].教党〔2018〕41号,2018.
- [2]俞国良,何妍.心理健康课程的新诠释:活动理论视角[J].中小学心理健康教育,2024(25):4-11.
- [3]钞秋玲.高校心理健康教育中“大思政”与“大心理”课程相融合模式探索[J].中国高等教育,2023(10):38-41.
- [4]教育部.高等学校课程思政建设指导纲要[Z].教高〔2020〕3号,2020.
- [5]中共中央国务院.“健康中国2030”规划纲要[Z].2016.
- [6]教育部.全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)[Z].2023.
- [7]习近平.把思想政治工作贯穿教育教学全过程,开创我国高等教育事业发展新局面[N].人民日报,2016-12-09(1).
- [8]潘菽.教育心理学[M].北京:人民教育出版社,1983.
- [9]全国十二所重点师范大学联合编写.教育学[M].北京:教育科学出版社,2014.
- [10]元小林,刘雪鸥.产教融合协同育人的研究进展与路径反思[J/OL].青岛科技大学学报(社会科学版).<https://doi.org/10.16800/j.cnki.jqustss.20251203.001>.